

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О.А. Типищева

Меню приготовляемых блюд 21 января 2026 г., для детей от 1 до 3-х лет.

№ Рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
177	Каша из смеси круп с изюмом	150	7.61	8.19	32.6	235
393	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29
1	Бутерброд с маслом	30/5	1.71	5.28	10.23	120
	Сыр	10	3.48	4.43	----	54
			12.87	17.91	49.93	454
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	100	0.56	0.24	10.5	45.1
	Обед					
33	Салат из свеклы	30	0.77	2.43	3.34	37.56
73	Рассольник	150	0.97	3.04	6.56	62
291	Картофельная запеканка с мясом	125	8.91	6.59	20.43	177
377	Компот из плодов консервированных	180	0.33	0.015	20.82	84.75
1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71
			13.43	19.625	65.77	410.31
	Полдник					
469	Булочка домашняя	100	3.64	6.26	26.96	179
395	Кофейный напиток	150	2.34	2.00	10.63	70
368	Яблоко свежее	95	0.3	0.3	7.35	33
			6.28	8.56	44.94	282
	Итого		33.14	46.335	171.14	1191.41